

Hemorroidas

Hemorroidas são dilatações dos vasos sanguíneos da região anal (varizes), que podem sangrar, causar dor e prurido (coceira).

Existem dois tipos de Hemorroidas:

- Hemorroidas internas: localizadas na parte mais interna do ânus.
- Hemorroidas externas: localizadas na parte mais externa do ânus.

Em alguns casos, uma mesma pessoa pode ter hemorroidas internas e externas, denominadas hemorroidas mistas.

Quais são as principais causas das Hemorroidas?

As hemorroidas podem aparecer quando houver aumento da pressão nos vasos da região anal, dificultando a circulação do sangue e dilatando os vasos. Isso geralmente ocorre pelo maior esforço para eliminar fezes secas e endurecidas. Um dos principais fatores que contribuem para o aparecimento ou o agravamento das hemorroidas é a constipação intestinal (prisão de ventre).

Existem outros fatores que também podem facilitar o aparecimento ou o agravamento das hemorroidas, como idade avançada, hereditariedade, esforços exagerados em levantar objetos pesados, gravidez e obesidade.

Quais são os sintomas das Hemorroidas?

Embora muitas pessoas tenham hemorroidas, nem todas têm sintomas. Hemorroidas não costumam ser perigosas ou representar um risco para a vida. Muitas vezes, os sintomas podem passar em poucos dias, mas ao primeiro sinal de um dos sintomas descritos a seguir, recomenda-se consultar um médico imediatamente. Entre os principais sintomas das hemorroidas, pode-se citar:



Sangramento: de cor vermelho vivo, o sangramento através do ânus ocorre freqüentemente durante ou após a evacuação, gotejando no vaso sanitário ou manchando o papel higiênico.

Dor: ocorre principalmente quando há inflamação e obstrução da hemorróida (tromboflebite).

Ardência anal: provocada principalmente após a ingestão de comidas condimentadas.

Prolapso: quando as hemorroidas se exteriorizam e ficam para fora do ânus.

Excreção de muco: eliminação de muco pelo ânus.

Prurido anal: sensação de coceira na região anal.

Como tratar as Hemorroidas?

Há diversas formas de tratamento. Salienta-se que os sintomas é que determinam a necessidade de se tratar ou não o problema. Um comum acordo entre o médico e o paciente acerca das opções de tratamento deve ser atingido, e a escolha pelo melhor método deve ser um consenso entre ambos.

O tratamento das hemorroidas pode ser realizado por cuidados locais, alimentares, tratamento medicamentoso, procedimentos não cirúrgicos e cirurgia.

Cuidados locais: recomenda-se lavar a região anal com água morna após as evacuações, evitar o uso de papel higiênico e secar a região com toalha macia ou secador de cabelo, sem traumatizar o local com fricção. Os banhos de assento em bacias com água morna ajudam a relaxar a musculatura anal, diminuindo, assim, o desconforto local. Prefere-se utilizar roupas íntimas leves, de algodão, para o conforto da região. Deve-se manter o ânus sempre seco e limpo.

Cuidados alimentares: recomendados para prevenir evacuação difícil (prisão de ventre com traumatismo no canal anal) e irritação local. Deve-se utilizar uma dieta rica em fibras (frutas, verduras, legumes, cereais, folhas e demais vegetais) e uma ingesta abundante de líquidos (cerca de dois litros por dia) para atingir uma evacuação mais confortável. Em alguns casos, o médico poderá orientar a ingestão



de medicamentos concentrados em fibras vegetais. Recomenda-se não ingerir condimentos como pimenta (de qualquer tipo), temperos fortes e álcool em excesso.

Medicamentos: deve-se procurar nunca se automedicação. Podem ser necessários medicamentos de uso local, como pomadas e supositórios, além de medicamentos por via oral para melhorar o sintoma de sangramento. Um médico especialista deve ser consultado e as medicações devem somente ser utilizadas se prescritas adequadamente, após um bom exame clínico e proctológico.

Procedimentos não cirúrgicos: ligadura elástica de hemorroidas internas com borracha e injeção esclerosante de substâncias diversas. Utilizados para que as hemorroidas internas murchem e diminuam os sintomas locais.

Tratamento cirúrgico: hemorroidas de maior tamanho e com sintomas persistentes apresentam indicação de cirurgia, a ser realizada por várias técnicas, a serem discutidas com o especialista.

DICAS PARA PREVENIR OU TRATAR HEMORROIDAS

- Beba bastante líquido, 2 litros por dia;
- Alimentar-se em horários regulares e mastigar bem os alimentos;
- Comer uma fatia de mamão em jejum, pela manhã;
- Chupar duas laranjas e comer o balaço todos os dias;
- Comer verduras de folha no almoço e no jantar;
- Comer 4 colheres de sopa de farelo de trigo por dia;
- Fazer higiene local com água, evitando papel higiênico;
- Pratique exercícios regularmente;
- Prefira refeições mais variadas, ricas em frutas, verduras e cereais;
- Reduza a quantidade de gordura ingerida;
- Tente determinar um horário específico para evacuação;
- Obedeça, sempre que possível, a vontade de evacuar;
- Evite distrações durante a evacuação, como falar ao telefone, ler revista etc.;
- Não utilize laxantes por conta própria. Se você não consegue evacuar sem o uso dessas orientações, procure um médico;
- Evite bebidas alcoólicas, chocolate, café e alimentos que levem a produção excessiva de gases, como: brócolis, cebola, couve-flor, feijão.



Referência Nycomed Pharma Ltda